

przełomnik

bliżej

dla bliskich przyjaciół

grudzień 2025

redakcja



Blżej. Przewodnik dla bliskich dzieciom

redaktorka naczelna: **Anna Waleriańczyk**
dyrektor kreatywny: **Grzegorz Piwnicki**
współpraca: **Dejewska Clinic, Sensi Touch**

okładka: **FORIN**

numer: **grudzień 2025**
kontakt: **hello@blizejmag.pl**

Jeśli Jesteś zainteresowany prenumeratą lub współpracą
zapraszamy do kontaktu.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Wszystkie materiały są chronione prawem autorskim.
Kopiowanie i rozpowszechnianie możliwe wyłącznie za zgodą redakcji.

o nas

Blżej
to przewodnik poświęcony
świadomemu wychowaniu,
rodzicielstwu, relacjom
i codzienności. Tworzymy
go dla rodziców, którzy chcą
być uważni i obecni.

Naszą misją jest tworzenie
przestrzeni, w której każdy
rodzic odnajdzie część
siebie i poczuje, że chce być
bliżej.

**Blżej dziecka, bliżej relacji,
bliżej kultury, bliżej siebie.**

od autorki

Grudzień często przychodzi z gotowym scenariuszem: ma być ciepło, radośnie i idealnie. A jednak codzienność rzadko daje się zamknąć w świątecznym obrazku. Między jednym a drugim jest miejsce na to, co prawdziwe.

W tym wydaniu *Bliżej* piszemy o Świątach bez presji doskonałości, o dawaniu dzieciom tego, co naprawdę zostaje z nimi na dłużej niż prezenty — obecności, czasu i uważności. Przyglądamy się emocjom, które nawet w magicznym grudniu potrafią dać się we znaki — zmęczeniu, napięciu i temu, co rodzi się z tęsknoty. Piszemy także o potrzebie bliskości i autentyczności.

Wracamy na chwilę do tematu rozwoju bez porównań, przyglądamy się dziecięcej relacji z jedzeniem, a także szukamy spokoju w małych, codziennych rytuałach — blisko natury, kultury i siebie nawzajem.

To kolejny numer o byciu razem — nie idealnie, ale prawdziwie.

Miłej lektury i spokojnego świątecznego czasu.

Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna,
mama Antoniny



spis treści

Blżej siebie

06

Ho Ho Ho

Grzegorz FORIN Piwnicki

Blżej zdrowia

13

Słodkie chwile, gorzkie konsekwencje

Dominika Parzonka

Blżej kultury

21

Rekomendacje, które inspirują i łączą

Blżej emocji

29

Kiedy nie wszystko błyszczy

Anna Waleriańczyk

Blżej rodzica

36

O prawdziwym sensie obdarowywania

Katarzyna Grzegorczyk

Blżej natury

42

Mikrodoświadczenia przyrodnicze, bez wychodzenia z domu

Blżej zmysłów

49

Święta w wersji sensorycznej – jak wspierać dziecko z wybiórczością pokarmową

Karolina Wróblewska

Blżej Warszawy

55

Kalendarz wydarzeń rodzinnych

Blżej dziecka

57

Rozwój to nie wyścig (cz.II) – Jak wspierać dziecko we własnym tempie

Aleksandra Dejewska-Wysogocka

Czas czytania

40 minut dla siebie



Ho Ho Ho

Grzegorz FORIN Piwnicki



”

Lubię
te Święta nie za to,
jakie powinny być,
ale za to, jakie
są.

”

Czas czytania

5 minut dla siebie



Jak co roku wchodzę w Święta z odrobiną entuzjizmu i solidną porcją nerwowej energii - takiej, jaką jak większość nas pamięta sprzed klasówki z matematyki, czy bardziej z wiedzy o społeczeństwie. Tak, Wiedza o społeczeństwie - to ten przedmiot, który tutaj by się najlepiej sprawdził i w sumie nie chciałbym z niego dostać jedynki.

Ruszamy. Zanim jeszcze usiądę przy stole, wiem, że przede mną kilka dobrze znanych etapów: życzenia, jedzenie, prezenty i próba przetrwania tego wszystkiego z wdziękiem, którego nie ukrywam brakuje mi szczególnie w momentach kryzysu.

Siadam więc. Wzrok kieruję na potrawy, które wyglądają jak konkurs kulinarny, tylko ja nie zgłaszałem się, by być jurorem. Barszcz paruje groźnie, pierogi robią wyrzuty sumienia, a karp... karp udaje, że go nie ma, a ja udaję, że mam na niego ochotę chociaż nigdy nie lubiłem. Jednak jak co roku usłyszę - no zjedz, spróbuj, jest dobry. A to zjadłeś, no weź zjedz. Zestaw zadań świątecznych uruchamia się automatycznie.

Potem nadchodzi czas życzeń, w tle leci 56 raz zapętłona *Mariah Carey - All I Want for Christmas Is You*, a ja w głowie podmieniam sobie tekst i jak mantrę powtarzam: *Zdrowych, wesołych Świąt,*



wszystkiego najlepszego i tak w koło.

Szczerze - to chwila, której od lat nie potrafię opanować. Zawsze czuję się tak, jakbym stał w kolejce do jakiegoś emocjonalnego egzaminu. Patrzę ludziom w oczy, mówię miłe rzeczy i mam wrażenie, że właśnie powtarzam tekst, którego nikt mi nie dał, ale wszyscy oczekują perfekcyjnej recytacji. Przy trzeciej osobie zaczynam mieszać słowa, przy piątej zastanawiam się, czy ktoś zauważył, że wszystkie moje życzenia brzmią identycznie, a przy siódmej mam ochotę uciec... przez komin. Podglądam co robią inni: ooo tutaj jest kiwanie głową i powtarzanie: *wszystkiego najlepszego*. Biorę do siebie. Emocjonalna sinusoida, z jednymi chce się wymienić milion słów i życzeń z innymi przelatujemy koło siebie jakbyśmy oboje poznali po sobie, że te składanie życzeń to nie jest coś co oboje uwielbiamy.

I tu docieramy do Świętego Mikołaja. Podziwiam chłopca! Serio - człowiek-gwiazda. Wizjoner. Wirtuoz. Mistrz unikania niezręczności.

On rozdaje prezenty nocą nie dlatego, że tak mówią bajki. Nie. Jestem przekonany, że On po prostu nie chce przechodzić przez to, przez co ja właśnie przechodzę. Nie chce stać w kolejce do życzeń, nie chce patrzeć nikomu w oczy podczas otwierania prezentów. A komin? Najbardziej logiczne wyjście ewakuacyjne. Szczerze – rozumiem go w stu procentach.



Bo choć chcę wierzyć, że wyrośłem z tego skrępowania, otwieranie prezentów przed całą rodziną nadal sprawia, że oddycham płycej. Kiedy wszyscy patrzą, a ja rozrywam papier (za głośno? za szybko?), czuję się jak żywy wskaźnik zadowolenia. Oni czekają, żeby zobaczyć, czy prezent trafił. A ja próbuję wyglądać jak osoba, którą szczerze cieszy zestaw



w kolorze, którego nie potrafię nazwać, albo gadżet, którego zastosowania nie potrafię sobie wyobrazić. Grunt, że Rodzice zadowoleni.

Uśmiecham się więc szeroko, choć w głowie słyszę: *„No pięknie, i co teraz?”*.

Najlepiej to bym się gdzieś schował, prezenty odsunął za siebie i podziwiał jak się cieszą inni.

Z wiekiem doszedłem do tego, że więcej szczęścia daje mi obdarowywanie niż otrzymywanie prezentów i patrzenie na wszystkich przy tym jednym stole.

A ja, tak jak zawsze, zanim dotrę do tego stołu, przeżywam stres przygotowań.

Tego odwiecznego: *„Czy o czymś nie zapomniałem?”*. Oczywiście, że zapomniałem - tylko nie wiem jeszcze o czym. I kiedy już wszystko wydaje się ogarnięte, coś się przypomina w ostatniej chwili. Ale jakoś - zupełnie jak co roku - finalnie wszystko działa. Trochę krzywo, trochę spontanicznie, ale działa.

A potem, kiedy cały ten świąteczny chaos powoli opada, nagle przychodzi moment, w którym rozglądam się po ludziach przy stole. Zauważam ich śmiech, ich zmęczenie, ich ciepło. Widzę dzieciaki, które cieszą się z czegoś tak prostego jak papier do pakowania. Widzę dorosłych, którzy może też mają swoje skrępowania, tylko lepiej je maskują.



I wtedy jakoś tak samo z siebie robi mi się lekko.
Jakby wszystkie te niezręczności - życzenia, prezenty, karpie i moje wewnętrzne monologi - zaczynały mieć sens. Jakby były częścią czegoś większego, trochę śmiesznego, trochę wzruszającego, ale bardzo mojego.

I po raz kolejny myślę:

Lubię te Święta. Naprawdę.

Może nie za idealność, tylko za tę mieszaninę śmiechu, bałaganu i miłości, która pojawia się, nawet jeśli wcale na nią nie zapracowałem.

I z takim uczuciem chcę je kończyć - z uśmiechem, z nadzieją i z wiarą, że za rok znowu będę denerwować się życzeniami, walczyć z karpem i otwierać prezenty pod czujnym okiem rodziny.

Bo to znaczy, że znowu będziemy razem. Oby nadal w tym samym składzie, albo nie - niech będzie więcej dzieci.

Przecież o to w tym wszystkim chodzi.
Żeby być bliżej.

Bliskich Świąt!

Grzegorz FORIN Piwnicki

dyrektor artystyczny Bliżej,
działacz i pedagog społeczny





Słodkie chwile, gorzkie konsekwencje

Dominika Parzonka



Słodycze
to nie tylko smak dzieciństwa,
ale także wzorce i nawyki,
które kształtujemy każdego
dnia. Jak mądrze rozmawiać
z dziećmi o słodyczach?

Czas czytania

6 minut dla siebie



Czekolada za dobre zachowanie, lizak po szczepieniu, tort na urodziny — słodyczne towarzyszą dzieciństwu od zawsze. Dają radość, poczucie przyjemności i bywają wyrazem miłości ze strony dorosłych. Często stają się też formą nagrody lub kary: „Zasłużyłeś na coś słodkiego” albo „Nie dostaniesz batonika, jeśli nie posprzątasz”. Takie komunikaty mogą uczyć dziecko, że słodyczne to nie tylko jedzenie, lecz także sposób na zdobycie aprobaty lub poradzenie sobie z emocjami.

Te słodkie chwile mogą jednak prowadzić do gorzkich konsekwencji, jeśli nie nauczymy dzieci właściwego podejścia do słodczy. Jak rozmawiać z dziećmi o nich, by nie demonizować, a jednocześnie kształtować zdrowe nawyki? Jak znaleźć balans między przyjemnością a zdrowiem w czasach, gdy przetworzona żywność jest na wyciągnięcie ręki, a marketing często maskuje fakty? Na opakowaniach widzimy hasła o błonniku i witaminach, ale już nie informację o zawartości kilku łyżeczek cukru w jednej porcji.

Mit 1: „Cukier daje dzieciom energię do zabawy”

To tylko część prawdy. Potocznie mówimy „cukier daje energię”, jednak w rzeczywistości to energia —



niezależnie od źródła — napędza nas do działania. W przypadku słodczy pochodzi ona z cukrów prostych, które są łatwo przyswajalne i bardzo szybko się uwalniają. Dają więc krótki zastrzyk energetyczny, po którym następuje gwałtowny spadek glukozy. Pojawia się senność, rozdrażnienie lub chęć sięgnięcia po kolejną porcję słodkości. Słodyczne mają też niską sytość – wystarczają na chwilę, po czym organizm znów domaga się szybkiej, lecz „pustej” energii.

Mit 2: „Cukier powoduje nadpobudliwość”

To przekonanie utrzymuje się od lat, jednak metaanaliza badań opublikowana w JAMA (Wolraich i in., 1995) nie potwierdziła bezpośredniego wpływu cukru na zachowanie dzieci. W praktyce to emocje i sytuacje towarzyszące spożywaniu słodczy — urodziny, imprezy, kontakt z rówieśnikami — są częstszą przyczyną nadaktywności. Warto jednak zwrócić uwagę, że problematyczny może być charakter samych produktów. Słodkie napoje, lizaki czy żelki zawierają często nie tylko cukier, lecz także barwniki, konserwanty i ulepszacze smaku, które u części dzieci mogą nasilać impulsywność lub utrudniać koncentrację.



Mit 3: „Zakaz to najlepszy sposób”

Całkowite zakazy rzadko przynoszą dobre rezultaty. Dzieci pozbawione słodczy często sięgają po nie potajemnie i przejadają się nimi podczas wydarzeń, gdy rodzice nie patrzą. W efekcie psuje się ich relacja z jedzeniem. Słodyczne stają się owocem zakazanym — a przecież to, czego sobie zabramy, często nabiera jeszcze większej atrakcyjności. Dlatego tak ważne jest uczenie dzieci równowagi w podejściu do jedzenia, zarówno słodkiego, jak i każdego innego.

Równowaga okazuje się skuteczniejsza niż restrykcja. Dziecko, które rozumie, że słodyczne są pewną częścią życia, ale nie jego centrum, buduje zdrowsze relacje z jedzeniem i uczy się samoregulacji.

Fakt 1: “Cukier ma wpływ na rozwój dziecka”

Nowe badania wskazują, że nadmierne spożycie cukrów dodanych, zwłaszcza w napojach słodzonych, może wiązać się z pogorszeniem funkcji poznawczych i wyników szkolnych. Badanie opublikowane w *American Journal of Preventive Medicine* (2018) wykazało, że wysokie spożycie cukru (zwłaszcza napojów słodzonych) zarówno przez



matki w ciąży, jak i przez dzieci we wczesnym wieku, może mieć negatywny wpływ na rozwój poznawczy. Z kolei dane z British Journal of Nutrition (2020) sugerują, że dzieci regularnie pijące słodzone napoje mają większą skłonność do impulsywnego jedzenia i mniejszą uważność przy posiłkach.

Cukier sam w sobie nie musi być wrogiem, jednak jego nadmiar wymaga świadomego podejścia i kontroli — szczególnie w świecie, gdzie słodyczne stały się codziennością, a nie okazjonalną przyjemnością.

Fakt 2: „Barwniki – kolorowy świat z ukrytym ryzykiem”

Kolorowe żelki, napoje i lukry cieszą oko, lecz często zawierają syntetyczne barwniki, takie jak czerwień allura, tartrazynę czy błękit brylantowy. Według przeglądu badań opublikowanego w Environmental Health (2022) aż w 16 z 25 analiz zaobserwowano związek pomiędzy spożyciem barwników a problemami z koncentracją i impulsywnością u dzieci. American Academy of Pediatrics podkreśla, że najmłodsi są szczególnie wrażliwi na chemiczne dodatki, ponieważ w przeliczeniu na masę ciała przyjmują ich więcej niż dorośli.

Nie oznacza to, że każdy barwnik działa szkodliwie.



Jednak nadmiar żywności wysoko przetworzonej, pełnej dodatków i wzmacniaczy, może nasilać trudności z zachowaniem u dzieci bardziej wrażliwych. Warto ograniczać kolorowe napoje, cukierki i desery z długą listą składników, zwłaszcza gdy dziecko ma kłopoty z koncentracją lub snem.

Jak mądrze rozmawiać z dziećmi o słodyszach i dodatkach?

Tłumacz, nie strasz.

Zamiast mówić: „*To trucizna*”, lepiej wyjaśnić: „*W słodyszach jest dużo cukru i barwników, które mogą sprawić, że trudniej się skupić albo szybciej się zmęczysz*”.

Nie nagradzaj słodyszami.

Kiedy cukier staje się formą nagrody, dziecko uczy się regulować emocje poprzez jedzenie. Lepszą nagrodą jest wspólny czas, rozmowa lub zabawa.

Ucz uważnego jedzenia.

Słodysze warto jeść powoli, z uwagą i przy stole. Taka postawa pozwala czerpać przyjemność z jakości, a nie z ilości.



Daj przykład.

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli rodzic sięga po batonika w stresie lub po kryjomu, dziecko prawdopodobnie zrobi to samo.

Wspólnie odkrywaj alternatywy.

Domowe kulki mocy, ciasta z owocami czy gorzka czekolada to sposoby, by zachować słodycz w zdrowszej formie i uczynić ją wspólnym doświadczeniem.

Nie chodzi o to, by usuwać cukier z dzieciństwa, lecz o to, by nadać mu właściwe miejsce. Gdy uczymy dzieci, że słodyczne mogą być elementem zdrowej relacji z jedzeniem – okazjonalną przyjemnością, a nie codziennym nawykiem – dajemy im coś znacznie cenniejszego niż kolejny batonik: umiejętność wyboru i samoświadomość.

W relacji z jedzeniem, tak jak w każdej innej, liczy się równowaga i zrozumienie. Słodyczne nie są wrogiem, jeśli towarzyszy im akceptacja, świadomość i uważność. To nie cukier kształtuje dziecko, lecz nasza postawa wobec niego – a ta może sprawić, że słodkie chwile naprawdę pozostaną słodkimi wspomnieniami, bez gorzkich konsekwencji.

Dominika Parzonka

dietetyk, psychodietetyk
<https://dominikaparzonka.pl>





Blżej kultury

Rekomendacje,
które inspirują
i łączą

zestawienie przygotowała:
Anna Waleriańczyk



Grudzień
to dobry czas, by zwolnić
i poszukać chwil, by być
razem. To propozycje do
słuchania, czytania
i wspólnego przeżywania —
sprzyjające rozmowie,
uważności i świątecznej
bliskości



Podcast dla rodziców:



„Rozmowa o dobrych świętach” – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Monika Kamińska, Izabela Małyska, Joanna Marszał-Kotas



posłuchaj podcastu

W tej rozmowie prowadzące wraz ze swoim gościem zastanawiają się, czym są „dobre święta”, mówią o tym, jaką presję nakładamy sobie sami — i jak łatwo w tym wszystkim zatracić sens. Rozmawiają o oczekiwaniach dzieci, oraz o tym, co jest dla nich naprawdę ważne w okresie świątecznym. Ten odcinek to zaproszenie, by w ferworze przygotowań postawić na spokój, obecność i autentyczną bliskość.

Książka dla rodziców:

empik



Rozum i serce. Jak mądrzy rodzice wychowują pewne siebie, emocjonalnie stabilne dzieci

Dr Daniel G. Amen, Dr Charles Fay



kup tutaj

To nowa pozycja, która łączy wiedzę z neuropsychiatrii i psychologii dziecięcej — ze zrozumieniem, troską i praktycznym spojrzeniem na wychowanie. To bogate scenariusze rozmów, ćwiczenia i narzędzia — dla rodziców, którzy chcą wychować dzieci pewne siebie, stabilne emocjonalnie i przygotowane na wyzwania współczesnego świata — „Rozum i serce” może stać się przewodnikiem i źródłem inspiracji.

Audiobook dla dzieci:



Świąteczna Pierników Ucieczka

Wydawnictwo Lolki



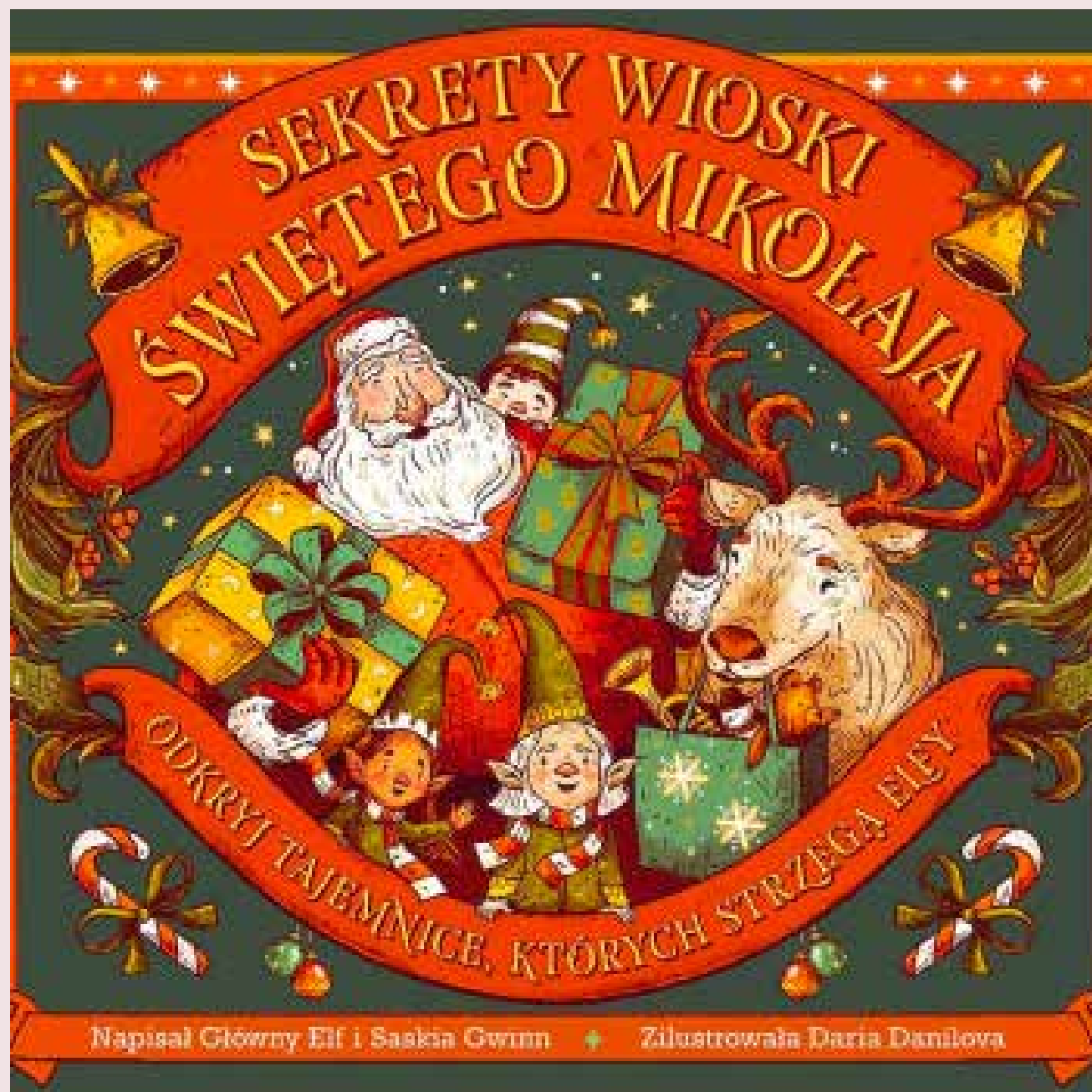
posłuchaj audiobooka

Ten świąteczny audiobook to doskonała propozycja na zimowe popołudnia i czas oczekiwania na święta — pełen magii, humoru i świątecznego klimatu. Krótkie opowieści wciągają dzieci w świat piernikowych przygód, zapraszając do wspólnego słuchania, rozmów i snucia marzeń. Dobry wybór, by w świątecznej gorączce zachować chwilę spokoju i radości — dla dzieci i dorosłych.

Książka dla dzieci:



lubimyczytać



Sekrety wioski Świętego Mikołaja. Odkryj tajemnice, których strzegą elfy

Daria Danilova, Saskia Gwin



kup tutaj

Pełna uroku opowieść, która zabiera młodych czytelników w magiczny świat elfów, tajemnic i świątecznych przygotowań. Czytanie jej może być początkiem wspólnej rodzinnej tradycji — a piękne ilustracje z pewnością spotęgują zachwyt i zainteresowanie najważniejszą postacią grudniowych dni!

Gra rodzinna:



lubimyczytać



Świąteczne łamigłówki. 150 zagadek dla małych i dużych

Gareth Moore

**kup tutaj**

Ta książka-gra to świetny pomysł na wspólne chwile i leniwe, rodzinne wieczory. Pozostając w klimacie świątecznym: 150 zagadek sprawi, że cała rodzina — od maluchów po dorosłych — zaangażuje się w zabawę, a śmiech, rozmowy i wspólne myślenie zbliżą Was jeszcze bardziej. Polecana dla dzieci 8+, ale przy wsparciu dorosłych świetnie sprawdzi się także u młodszych.



Muzyka dla dzieci:



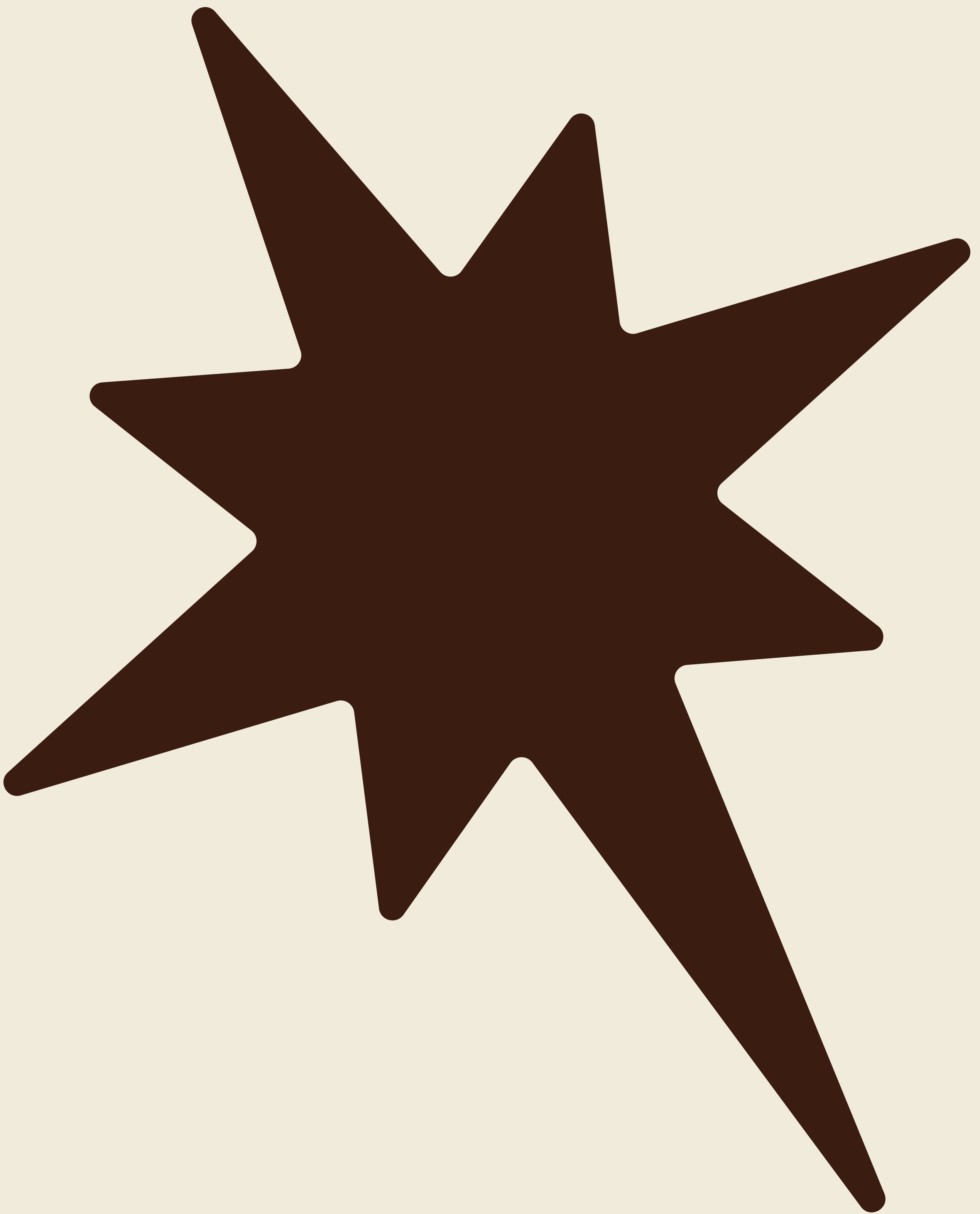
Piosenki Świąteczne

Jazz Cat Louis Dziecięce Przeboje, Loulou & Lou



posłuchaj muzyki

Ten świąteczny album to muzyczne tło dla grudniowych dni — ciepłe, przyjazne, z nutą nostalgii i radości. Tworzy nastrój, który kojarzy się z ciepłem domu, domowym chaosem i bliskością. To zestaw samych akompaniamentów, więc dla tych, którzy znają teksty świątecznych piosenek, może stać się świetnym podkładem do rodzinnego karaoke. Płyta zawiera także jazzowe wersje z saksofonem. Pozycja warta zapamiętania!



Kiedy nie wszystko błyszczy

Anna Waleriańczyk



”

**Może wcale
nie chodzi o to, żebyśmy
wszystkie emocje zmieścili
pod choinką, ale zostawili też
miejsce obok.
Czy potrafimy pozwolić sobie
na te wszystkie uczucia?
A jeszcze ważniejsze —
czy potrafimy pozwolić na nie
innym?**

”

Czas czytania

4 minuty dla siebie



Co roku grudzień przychodzi z całą swoją perfekcyjną scenografią: nienaganne, świąteczne reklamy, idealnie udekorowane domy. No i ci wszyscy piękni ludzie, od których bije taki blask, jakby światełka na choinkę włączyli sobie od środka. W telewizji nikt nie przypala pierników. Nikt nie kłóci się o wybór prezentów. Nikt nie stresuje się, że zaraz trzeba będzie podać na stół zimne już pierogi, a biała koszula brudna od czerwonego barszczu nie stanowi żadnego problemu. Tu nie ma miejsca na zmęczenie i napięcie. Jakby grudzień wymagał od nas jednego: bądź najlepszą wersją siebie. Przynajmniej na te kilka dni.

Ale czy naprawdę potrafimy wyselekcjonować emocje tak precyzyjnie, by na czas świecącej choinki pozbyć się wszystkiego, co trudne?

Czy można wymagać od kogoś — lub od siebie — by przestać być w pełni sobą na ten czas?

Nakładamy na siebie te wszystkie świąteczne powinności jak ozdoby na choinkę: tu *„chociaż dziś bądź szczęśliwa”*, tam *„przestań się teraz zamarzać”*. A wszystkie te mniej urodziwe bombki lądują gdzieś z tyłu choinki, byle tylko niewidoczne: *„w Święta się nie denerwujemy”*, *„dziś Wigilia — nie rozmawiajmy o tym”*.

Ale co, jeśli dla kogoś ten czas wcale nie jest szczęśliwy? Jeśli ktoś tęskni? Jeśli to pierwsze święta bez



osoby, która zawsze dawała to szczęście? Czy to oznacza, że z nami jest coś nie tak — czy może, że ten idealny obrazek ma po prostu za mało miejsca na prawdę?

Prawda jest taka, że grudzień dla wielu bywa wymagający. Prócz tej wszechobecnej i niezaprzeczalnej magii są w nim zmęczenie i problemy, które magicznie nie znikają. Są dzieci, które nie przestają nagle przeżywać trudnych emocji. Ba! Często jest ich znacznie więcej. Są dorośli, którzy zamiast świątecznej radości czują raczej napięcie i próbę udźwignięcia wszystkiego na tip-top.

I niekiedy pytamy w duchu: czy tylko w naszym domu co roku panuje taki chaos? Czy innym wychodzi to jakoś łatwiej?

Są domy, które nie pachną świerkiem, tylko brakiem i tęsknotą.

Tym jednym wolnym krzesłem, które kiedyś było zajęte.

I ciszą, która wcale nie jest spokojem, tylko niemym krzykiem.

Jak przeżywać grudzień, kiedy w środku czujemy pustkę?

Jak cieszyć się przy stole, kiedy spojrzenie prowadzi w miejsce, które już pozostanie puste?





Nikt nas nie uczy, jak zachować się w obecności innych, którzy mogą oczekiwać od nas zupełnie odmiennych emocji.

Świąteczne balansowanie między wyobrażeniem a rzeczywistością dotyka także rodzicielstwa — i to dość bezpośrednio.

Chcemy dać dzieciom magię, więc wchodzimy w świat baśni na te kilka tygodni przygotowań, dając z siebie jak najwięcej. Zajadamy się w środku nocy ciasteczkami i popijamy mleczko dla świętego Mikołaja, sypimy mąką po podłodze w całym mieszkaniu i cieszymy się na widok prezentów razem z naszymi dziećmi. Traktujemy to jak najważniejszą misję, powierzoną nam przez samego świętego.

Oczywiście, czasami zapętłone „*Jingle Bells*” przypomina o dreszczu, a głośniejsze niż kolędy słyszeć nasze wewnętrzne frustracje. A potem nocą, kiedy wszyscy śpią, pojawia się myśl: czy to nie miało wyglądać inaczej?

Może miało. A może wcale nie musi.

Może wcale nie chodzi o to, żebyśmy wszystko zmieścili pod choinką, ale by zostawić trochę miejsca obok. Na złość, która przyszła bez zapowiedzi.

Na zamartwianie się, które nie może czekać do stycznia. Na tęsknotę, która po cichu gasi nasze wewnętrzne światełko.



Czy potrafimy pozwolić sobie na te wszystkie uczucia?
A jeszcze ważniejsze — czy potrafimy pozwolić na
nie innym?

Święta nie muszą być idealne, żeby były prawdziwe.
Mogą mieć w sobie śmiech i milczenie.

Mogą być miejscem, w którym ktoś powie: „*jest mi
dziś bardzo trudno*”, a druga osoba odpowie obec-
nością, zamiast: „*choć w święta nie marudź*”.

Pomimo najczęściej powtarzalnego „*Wesołych Świąt*”,
wcale nie jest najważniejsze to, żeby było wesoło.

Najważniejsze, by być blisko — cokolwiek to dla
nas oznacza.

Blisko tego, co dla nas ważne.

Blisko wspomnień o tych, do których wciąż wraca-
my myślami.

Blisko tych, którzy są przy nas.

I tych, których nam brakuje.

Blisko emocji, które właśnie teraz mają swoje miejsce.

Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna,
mama Antoniny





O prawdziwym sensie obdarowywania

Katarzyna Grzegorczyk





Prezenty
często niosą dobre intencje,
ale nie zawsze to, czego
dzieci potrzebują najbardziej.
O tym, kiedy obdarowywanie
staje się rekompensatą,
a kiedy prawdziwym gestem
bliskości, uważności
i obecności.

Czas czytania

4 minuty dla siebie



Rodzice chcą dać dzieciom rzeczy, których sami nie mieli, kiedy byli mali. Starają się zapewnić im dobrobyt i poczucie, że mają wszystko to, co ich rówieśnicy. Pamiętają, jak było im ciężko, i wierzą, że jeśli dzieci dostaną wszystko, o czym marzą, będą szczęśliwe. Na chwilę widzą uśmiech i czują ulgę. W takich momentach nie chodzi jednak o prezent, chodzi o to „wszystko”, za czym kryją się braki. Kolejne kłótnie, cisza przy kolacji, zmęczenie, rozstanie. Wspomnienia swojego dzieciństwa, które bolało bardziej, niż chcą pamiętać. Niekiedy to próba zrekompensowania dzieciom nieobecności, rozwodu, braku czasu. Intencje są dobre, wynikają z troski i miłości. Ale kolejne drogie zabawki czy najnowsze technologie nie wypełnią braku bliskości. Nie sprawią, że dzieci przestaną tęsknić albo staną się pewniejsze siebie. Współczesny świat skupia się na posiadaniu, a nie przeżywaniu.

Prezenty stają się zadośćuczynieniem. Plastrami na to, co poszło nie tak. Chcąc pocieszyć dziecko, rodzice kupują zabawki, ubrania, gadżety. Czują wyrzuty sumienia, bo całe dni spędzają w pracy. Wolą „zapełnić” dzieciom czas, dać im dostęp do technologii, nie widząc, że młodzi często toną w ekranach z tęsknoty, smutku i poczucia niezrozumienia. Szybka nagroda daje natychmiastowy efekt, to prosty sposób na obniżenie napięcia. Niby jest



lepiej, ale to złudne i chwilowe. Dzieci nadal nie wiedzą, jak poradzić sobie z trudnymi emocjami, które i tak wrócą, często z podwojoną siłą. Uczą się, że na nic nie trzeba czekać. Przeżycia i rzeczy tracą wyjątkowość, nie dają satysfakcji. Kiedyś wyjście do aquaparku czy wyjazd na wakacje było świętem. Teraz bywa codziennością. Nie ma już tego „wow”, jest rozczarowanie i poszukiwanie kolejnych bodźców.

Nadmiar sprawia, że zacierają się granice, znika wdzięczność, a słowo „dziękuję” odchodzi w zapomnienie. Wdzięczność to ogromna siła, która daje poczucie sensu i pokorę. Z miłości nie tylko dajemy, ale też odmawiamy. Czasem łatwiej jest dać coś „dla świętego spokoju”, podczas gdy mądre ograniczenia są dużo trudniejsze. Łatwiej kupić prezent, niż wytrzymać płacz czy złość. Trudniej powiedzieć: „Rozumiem, że bardzo tego chcesz. Jednak nie kupimy tego dzisiaj.”

Pozwólmy dziecku przywiązać się do zabawki, stworzyć z nią historię, zatroszczyć się o nią. Emocjonalna więź zaczyna się od nas, ale też od ich małego, zabawkowego świata. Nie zasypujemy dzieci kolejnymi lalkami, klockami czy samochodzikami. Nie róbmy z ich pokoju sklepu, w którym nic nie ma znaczenia.

Mniej bodźców – głębsze przeżywanie. Mniej rzeczy – więcej wyobraźni. Mniej „natychmiast” –



więcej radości.

Dzieci uczą się doceniać małe rzeczy, a przecież z nich zbudowane jest życie.

To nie znaczy, że nie powinniśmy dawać. Chodzi o to, by dawać mądrze. Niech prezenty nie będą rekompensatą za nieobecność czy próbą uciszenia poczucia winy po napięciach w domu. Niech nie wynikają z lęku, że dziecko ma „mniej niż inni”. I niech nie będą ucieczką przed konfrontacją z emocjami dziecka. Rodzice, którzy sami w dzieciństwie mieli niewiele, chcą, by ich dzieci miały dużo. To naturalne. Ale najważniejsze jest dać obecność, wsparcie, rozmowę i czas. Rzeczy mogą być dodatkiem. Gdy jest za dużo, dziecko szybko się nudzi, nie docenia tego, co ma, łatwo traci zainteresowanie i zaraz chce czegoś następnego. Nie doświadcza czekania, a przecież cierpliwość to ważna umiejętność. Oczekiwanie podsyca ciekawość i wdzięczność, gdy w końcu dostajemy wymarzony przedmiot. Rozwija to wewnętrzną motywację i pomaga regulować emocje.

Dawajmy dzieciom rzeczy z historią, takie, które coś znaczą i pokazują, że je znamy. Pozwalajmy im doświadczać. Spędzajmy czas na planszówkach, gotowaniu, pieczeniu, spacerach. Słuchajmy, co chcą nam powiedzieć. Wtedy czują się widziane i ważne. Zanim kupimy kolejną rzecz, zapytajmy siebie, czy



jest naprawdę potrzebna i co wniesie do życia dziecka.

Wspólne chwile, zainteresowanie i uwaga dają poczucie bezpieczeństwa. A wsparcie rodziców staje się siłą na całe życie. Czas z dzieckiem zostawia radość, która trwa. Kolejne pudełko z zabawkami daje intensywną, ale krótkotrwałą przyjemność. Po chwili emocje gasną i pojawia się chęć na „więcej”. Rzeczy i przeżycia nabierają wartości, gdy na nie czekamy. Miś, który jest przyjacielem. Lalka, która ma imię, a nie tylko metkę. Pozwólmy dziecku tworzyć, doświadczać i wracać do tego, co już ma. Wzmacniajmy kreatywność i przywiązanie. Prezenty są w porządku, jeśli nie zastępują emocji, obecności i uwagi. Jeśli stoi za nimi znajomość dziecka. Małemu artyście kupmy farby i kredki, wielbicielce pand – maskotkę z jej ukochanym motywem. „Pamiętam, że o tym mówiłeś...” to słowa, które zostają w sercu.

Katarzyna Grzegorczyk

Psycholog
Dejewska Clinic





Bliżej natury

Mikrodoświadczenia

przyrodnicze, bez wychodzenia
z domu.

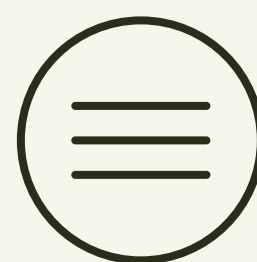




**Kontakt z naturą
nie wymaga wielkich
wypraw — czasami wystarczy
słóik, trochę zieleni
i chwila razem, by zaprosić
naturę do siebie,
bliżej.**

Czas czytania

4 minuty dla siebie



Las w słoiku – zimowy sposób na naturę w domu

Kiedy przedświąteczny kalendarz pęka w szwach, a wycieczka do lasu pozostaje „na później”, warto znaleźć sposób, by natura przyszła do nas. Jednym z najprostszych jest stworzenie własnego, zimowego lasu w słoiku. To spokojna, pachnąca igliwem aktywność, która wprowadza do domu odrobinę zieleni, a przy świątecznej muzyce zamienia się w prawdziwy rytuał wyciszenia.

Dlaczego warto?

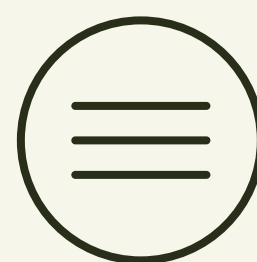
Zimą nie zawsze łatwo o spacer „do zieleni”, a kontakt z przyrodą wciąż pozostaje potrzebą — koi, wycisza i pomaga zatrzymać się choć na chwilę.

Las w słoiku staje się małym, codziennym kawałkiem natury, który można obserwować w domowym zaciszu, bez względu na pogodę.

Zapach świerkowych gałązek, miękkość mchu, struktura kory i delikatne światło świecy tworzą atmosferę sprzyjającą relaksacji. Już sam proces tworzenia staje się odprężający.

To prosty sposób, by w przedświątecznym pędzie znaleźć moment oddechu — dla siebie i dla dziecka.





Jak zrobić zimowy las w słoiku?

Potrzebne materiały (dostępne zimą):

- *duży słoik lub szklany pojemnik,*
- *cienka warstwa ziemi, drobnej kory lub kamyczków,*
- *mech (dostępny w kwiaciarni, lub na świątecznych stoiskach),*
- *krótkie gałązki świerku, jodły lub sosny,*
- *szyszki, patyczki, kawałki kory,*
- *mały kamień lub figurka zwierzątka (opcjonalnie).*

.....

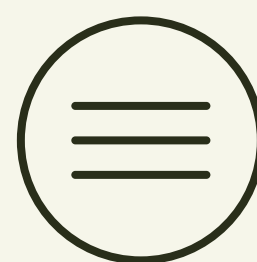
Krok po kroku:

Przygotuj podstawę

Na dno słoika wsyp warstwę ziemi, kory lub kamyczków, aby ustabilizować kompozycję.

Ułóż mech i gałązki

Na podstawie połóż miękki mech, a obok wsuń krótkie gałązki iglaste. Jeśli chcesz wzmocnić zapach, ogrzej je chwilę przy lampkach świątecznych.



Dodaj „skarby natury”

Szyszki, patyczki, kawałki kory czy kamień ze wspólnego spaceru nadadzą słoikowi charakteru i różnorodności.

Stwórz atmosferę

W tle puść świąteczną playlistę. To drobny, ale ważny element — tworzy klimat i wspomnienia, do których dziecko chce wracać.

Zamknij i obserwuj

Słoik nie wymaga podlewania. Para, która pojawia się czasem na ściankach, jest naturalną częścią obiegu wody.

.....

Co rozwija taka zabawa?

Tworzenie lasu w słoiku to coś więcej niż tylko układanie gałązek i mchu. To moment, w którym dziecko uczy się uważności — zatrzymuje wzrok na szczególe, sprawdza fakturę kory, węża, opisuje. W takich chwilach reguluje emocje naturalnie, bez instrukcji, po prostu poprzez kontakt z tym, co spokojne i przewidywalne.

To także przestrzeń na kreatywność. Każdy słoik staje się inną opowieścią: jedne są gęste jak zimowy



las, inne bardziej minimalistyczne, z jednym kamieniem czy pojedynczą gałązką. Dziecko doświadcza tu sprawczości — widzi efekt swojej pracy, a ten efekt jest namacalny i trwały.

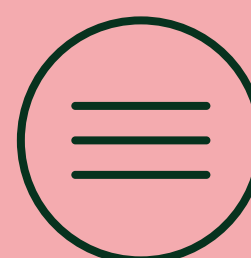
W tle rozwija się również wrażliwość na przyrodę. Nawet zimą, gdy wiele elementów natury jest niedostępnych, dziecko odkrywa, że przyroda ma różne oblicza: pachnie inaczej, wygląda inaczej, ale wciąż można zaprosić ją do domu.

Ale chyba najważniejsze jest to, że taka zabawa buduje bliskość. Krótką, nienachalną chwilę razem, w której liczy się tylko to, że robi się coś wspólnie. Z czasem takie małe rytuały stają się tym, co dzieci zapamiętują na dłużej.

Anna Waleriańczyk

redaktorka naczelna,
mama Antoniny





Święta w wersji sensorycznej – jak wspierać dziecko z wybiórczością pokarmową.

Karolina Wróblewska



Grudzień
to czas pełen zapachów,
kolorów i intensywnych
smaków.

**Dla wielu dzieci to przyjemna
część świątecznej atmosfery,
jednak dla tych
z trudnościami w jedzeniu
może być to okres szczególnie
obciążający.**

Czas czytania

4 minuty dla siebie



Rodzice często czują presję, by dziecko „spróbowało chociaż odrobinę”, a otoczenie nie zawsze rozumie, z czego wynikają trudności.

Jedzenie to jedna z najbardziej złożonych aktywności sensorycznych, wymagająca integracji bodźców smakowych, węchowych i dotykowych. W święta ich intensywność rośnie, co dla wrażliwych dzieci bywa trudne do udźwignięcia. Dlatego pierwszym krokiem jest akceptacja faktu, że niektóre potrawy mogą być zbyt trudne.

Świąteczny nadmiar bodźców

Dzieci z nadwrażliwością sensoryczną odbierają bodźce znacznie silniej. Świąteczne dania są aromatyczne, wielowarstwowe i trudne do przewidzenia. Jeśli dodamy hałas, rozmowy i zmienione otoczenie, układ nerwowy dziecka może reagować napięciem i niechęcią do jedzenia.

Trudności motoryczne i emocjonalne

Świąteczne potrawy bywają twarde, ciągnące lub chrupiące, co wymaga dobrej umiejętności gryzienia. Jeśli dziecko czuje, że „nie umie tego zjeść”, może wycofywać się z posiłku. Niektóre dzieci



ograniczają repertuar żywieniowy z powodów emocjonalnych — lęku, nieśmiałości czy napięcia. Głośne, rodzinne spotkania mogą być dla nich bardzo stresujące.

Czynniki zdrowotne

Dzieci z dolegliwościami ze strony układu pokarmowego mogą doświadczać bólu, wzdęć czy nudności. W święta potrawy są cięższe i bardziej przyprawione, co nasila objawy. Przy alergiach i nietolerancjach pokarmowych repertuar jest już ograniczony, a ukryte alergeny dodatkowo zwiększają stres.

.....

Jak wspierać dziecko w święta?

1. Wspólne przygotowywanie posiłków

Warto stopniowo wprowadzać nowe smaki. Udział w zakupach, dotykane składników, wąchanie i obserwowanie procesu przygotowywania zmniejsza lęk przed nowością. Wspólne pieczenie pierników — nawet jeśli dziecko ich nie zje — buduje przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa.



2. Świąteczna autonomia

Dziecko powinno wiedzieć, czego może się spodziewać. Ma prawo nie próbować potraw. Oglądanie, wąchanie czy dotykanie jedzenia również jest interakcją. Autonomia daje poczucie szacunku i bezpieczeństwa.

Pomagają:

- rezygnacja z karmienia na siłę,
- respektowanie sygnału „już nie chcę”,
- zachęcanie do uczestnictwa w posiłku bez presji.

3. Presja otoczenia

Rozmowa z rodziną może zmniejszyć nieporozumienia. Komunikaty: „tylko spróbuj”, „babci będzie przykro” czy „Krzyś zjadł” – nawet wypowiedziane łagodnie – są presją. Powodują napięcie i wycofanie, a brak presji zwiększa szanse na spontaniczne zainteresowanie jedzeniem. Dziecko musi czuć, że jego granice są uszanowane.

4. Bezpieczne jedzenie

Obecność znanych, akceptowanych potraw pozwala dziecku spokojniej funkcjonować przy stole i obserwować świąteczne jedzenie z dystansem. Takie „kotwice bezpieczeństwa” – np. makaron, naleśnik, jogurt, zupa krem – obniżają stres. Jak w podróży



do obcego kraju: wybieramy to, co znamy, bo jest przewidywalne.

Święta nie muszą być wyzwaniem. Mogą stać się okazją do budowania pozytywnych doświadczeń związanych z jedzeniem. Akceptacja, zrozumienie i cierpliwość tworzą fundament poczucia bezpieczeństwa. Gdy pozwolimy dziecku działać we własnym tempie, zyska przestrzeń, by stopniowo otwierać się na nowe smaki. A świąteczny stół stanie się nie tylko miejscem posiłku, ale także bezpieczną przestrzenią bliskości i rodzinnego spokoju.

Karolina Wróblewska

pedagog i terapeutka integracji sensorycznej
Założycielka gabinetu terapii dziecięcej Sensi Touch





Bliżej Warszawy

Kalendarz wydarzeń rodzinnych

zestawienie przygotowała:
Anna Waleriańczyk



Teatry, koncerty, warsztaty,
wystawy – Warszawa
pokazuje, jak wiele ma
do zaoferowania o każdej
porze roku.

Zaprasza do wspólnego
odkrywania, tworzenia
i bycia razem –
bez pośpiechu, w swoim
tempie.

Kalendarz wydarzeń
dostępny na
www.blizejmag.pl

*Kliknij i dodaj najlepsze wydarzenia
do swojego kalendarza rozrywek z dziećmi*



Rozwój to nie wyścig (cz. II) — Jak wspierać dziecko we własnym tempie

Aleksandra Dejewska-Wysogoćka

OSTATNIA



”

Rozwój
jest podróżą,
a nie nieustannym testem
sprawności.

”

Czas czytania

4 minuty dla siebie



W poprzednim numerze przyglądaliśmy się temu, skąd bierze się presja porównań i jak wpływa na dzieci oraz rodziców.

Tym razem idziemy krok dalej: co możemy zrobić na co dzień, by stworzyć dziecku przestrzeń, w której rozwój jest podróżą, a nie nieustannym testem sprawności.

Jak „oswoić” presję i zbudować inny klimat rozwoju

Zmiana języka:

To, jak mówimy, tworzy ramy, w których dziecko widzi siebie.

Zamiast kierować uwagę na to, co zrobił ktoś inny, warto przenieść ją na indywidualny proces:

„Zauważyłem, że dziś zrobiłeś coś nowego — to twój krok”.

Taki sposób komunikacji uczy dziecko, że ma prawo rozwijać się w swoim własnym rytmie i że ten rytm jest ważny.

Wartość indywidualnego tempa:

Psychologia rozwoju od lat podkreśla, że dzieci rozwijają się falami — czasem szybciej, czasem wolniej, czasem z przerwami.



Normalizując różnice, dajemy dziecku jasny komunikat: *„Twoje tempo jest w porządku”*.

To buduje wewnętrzne poczucie wartości znacznie trwalsze niż jakakolwiek pochwała *„za wynik”*.

Refleksja rodzica nad własnymi przekonaniami:

Wielu rodziców łąpie się na porównaniach, choć wcale nie chce ich stosować.

Często stoją za tym nasze lęki: *„Czy moje dziecko sobie poradzi?”*, *„Czy nie odstaje?”*.

Czasem wracają echa własnego dzieciństwa — tam, gdzie trzeba było „być lepszym”, by zostać zauważonym. Uświadomienie sobie tych mechanizmów sprawia, że łatwiej jest wybrać inny sposób reagowania i mówić do dziecka z większym spokojem.

Wspieranie dziecka w zauważaniu progresu

Dzieci nie zawsze same dostrzegają własne postępy, dlatego warto je temu delikatnie uczyć:

„Co dziś zrobiłeś inaczej niż wczoraj?”, *„Z czego jesteś dumny?”*.

To pytania, które wzmacniają kompetencję, a nie konkurencję.

W dłuższej perspektywie uczą, że wartością jest wysiłek, ciekawość i odwaga próbowania — nie bycie *„pierwszym”*.



Rodzinny klimat współpracy, nie rywalizacji

W wielu domach dobre intencje mieszają się z nawykami, które nieświadomie tworzą atmosferę porównywania.

Można to odwrócić, budując codzienność na współpracy: wspólne celebrowanie małych kroków, rozmowy o mocnych stronach, o tym, czego chcemy spróbować, co nas ciekawi.

Taki klimat daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, a ono jest jednym z kluczowych warunków harmonijnego rozwoju.

Konsekwencje porównań – dla dziecka i dorosłego

Jeśli w dzieciństwie dominowały porównania, w dorosłości często pojawia się przekonanie, że „*muszę być najlepszy, by zasłużyć*”.

Towarzyszyć temu mogą unikanie ryzyka, nadmierna samokrytyka, lęk przed oceną.

W podejściu poznawczo-behawioralnym opisuje się to jako schemat:

myśl („*jeśli nie jestem pierwszy, jestem gorszy*”), emocja (wstyd, frustracja), zachowanie (wycofanie lub perfekcjonizm).

Zauważenie tego cyklu jest pierwszym, ważnym kro-



kiem do zmiany — zarówno u dorosłego, jak i dziecka. Badania potwierdzają, że porównywanie osłabia samoocenę i motywację.

Dziecko zaczyna wierzyć, że jego wartość zależy od efektu, nie od procesu.

A to odcina je od naturalnej ciekawości, która jest paliwem rozwoju.

Podsumowanie

Drogi rodzicu — jeśli czasem słyszysz w sobie „*ale inni już...*”, spróbuj zatrzymać się na moment.

Czy naprawdę rozwój to wyścig?

Czy wspólna radość z dorastania nie mogłaby stać się celem samym w sobie?

Zamieniaj presję na obecność, porównania na ciekawość, a „*powinnaś*” na „*widzę twój krok*”.

To właśnie te drobne codzienne wybory tworzą atmosferę, w której dziecko rośnie nie dlatego, że musi, ale dlatego, że może.

Każde dziecko i każdy rodzic mają własny rytm. I to jest piękne.

Aleksandra Dejewska-Wysogrocka

psycholog, psychoterapeutka,
terapeutka zaburzeń odżywiania
Założycielka Dejewska Clinic





**Ten numer
dedykujemy tym,
którzy wierzą
w magię bliskości.**

www.blzejmag.pl